

Velkommen
tilbage!

Retningslinier for
svømmeskolen
Efterår 2020

Ny
forbedret
udgave



thisted 
SVØMMEKLUB

VANDSPORTENS CORONA-REGLER

thisted 
SVØMMEKLUB



SYMPTOMER? BLIV HJEMME!

Hvis du føler dig syg eller på anden måde utilpas, skal du blive hjemme fra svømmehallen. Det gælder også, hvis du har været i kontakt med en person, der er testet positiv for Covid-19.



SPRIT AF

Afsprit eller vask hænder ved ankomst til svømmehallen.



MAX 100 PERSONER PER GRUPPE

(INKL. TRÆNER OG LIVREDDER)

Det kan dog være en fordel at inddеле udøvere i mindre grupper.



Vi klæder om
hjemmefra!

GOD HYGIEJNE – BAD I SVØMMEHALLEN!

Bad i svømmehallen, vis hensyn og hold afstand! Følg svømmehallens anvisninger.



BRUG HELST EGET UDSTYR

Medbring egne svømmebriller og andet svømmeudstyr. Al udstyr rengøres før og efter brug.



HOLD AFSTAND – OGSÅ NÅR DU SVØMMER

Mindst 1 meters afstand på bassinkanten og mindst 2 meters afstand ved fysisk aktivitet hvis muligt.



UNDGÅ TØRTRÆNING PÅ LAND

Undgå for eksempel at lave dryland, opvarmning eller andet tørtræning på land i svømmehallen.

Vi klæder om
hjemmefra!



BRUG AF SKABE

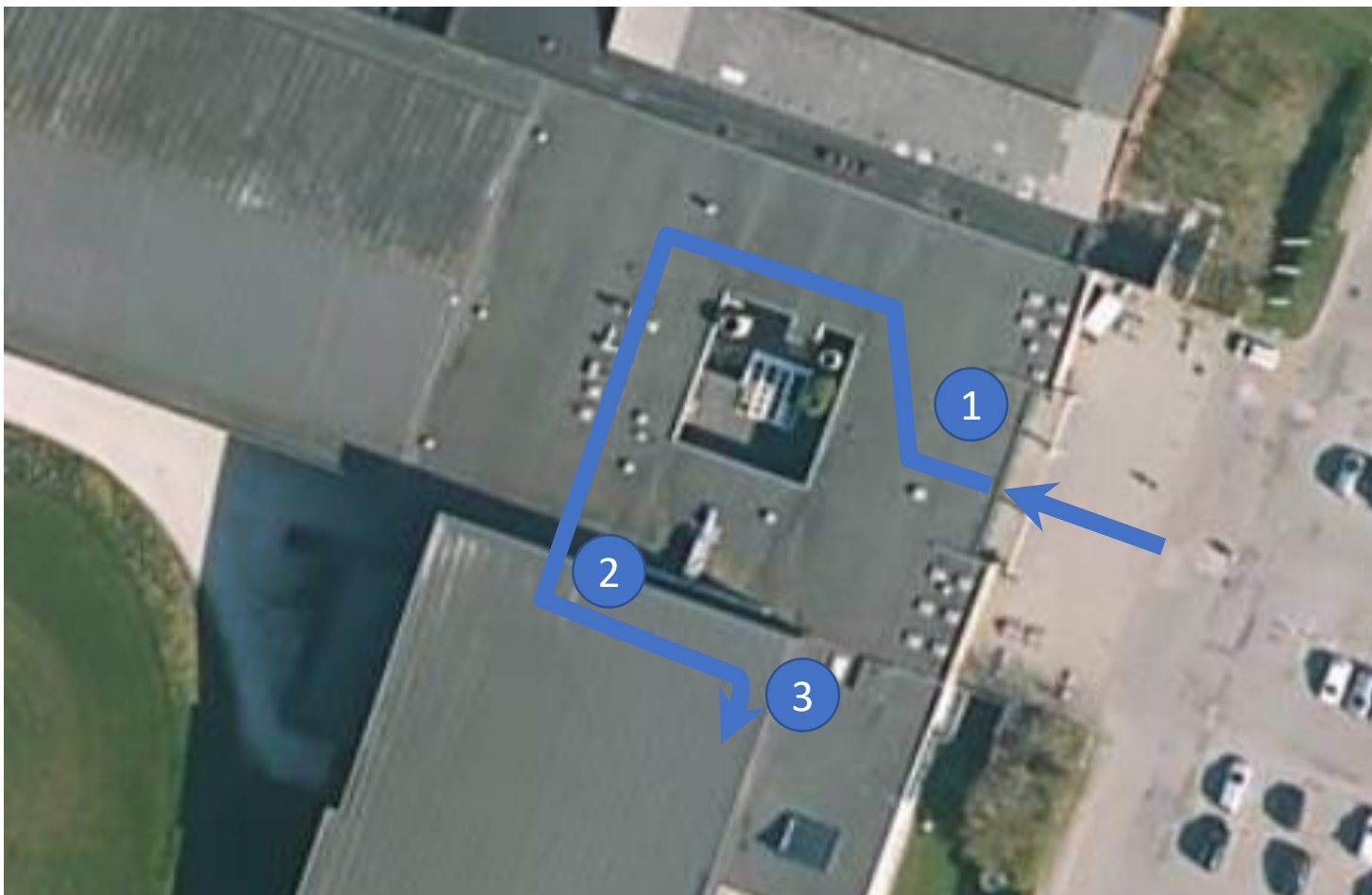
Følg svømmehallens anvisninger om brug af skabe.

Hvad skal svømmere og forældre gøre?

- Er børn eller voksne syge, så bliv hjemme
- Omklædning INDEN SVØMNING er ikke mulig. Klæd om hjemmefra.
- Sprit fingre og hold afstand som altid.
- Børnene går selv ned af trappen fra balkonen. Hjelpeinstruktøren hjælper på vej og giver bæltet på.
- Børnene skal gå lige til deres hold – det plejer de også. Vi følger på vej og hjælper
- Forældre bliver på balkonen eller i thyhallens fællesområde. Der må max være 30 på balkonen
- Følg trafikvejledningen (næste side) Så sikres vi mest muligt mod at mødes på tværs af holdene.
- Omklædning efter træning – se næste side

Omklædning EFTER træning

Holdtype	Hvad kan vi	Forklaring
Babysvømning	Omklædning i dame/herreomklædning Max. 1 forælder pr. barn Mød børnene i badet, vi følger ud. Hold 1m afstand. Omklæd hurtigt. Udgang gennem hovedindgang	Holdene er små og det er sandsynligt at vi samlet ikke kommer over 40 i omklædningerne. Familieomklædning kan ikke anvendes grundet meget lille kapacitet
Plask og leg		
Begynder		
Let øvede	Aftørring og tøj på oppe på balkonen. Udgang gennem hovedindgang	Der er mange på én gang og sammen med samtidige hold bliver det for meget i omklædningen. Børnene er lidt ældre og kan bedre håndtere det.
Øvede	Omklædning i dame/herreomklædning Hold 1m afstand. Omklæd hurtigt. Udgang gennem hovedindgang	Børnene er alene sammen med offentlig svømning. De omklæder uden voksne og kommer således ikke over 40. Tag taskerne med ned ved start



1. Gå ind af hovedindgangen
2. Gå højre om i cafe-området ind ved balkonen. Den anden vej kan være spærret.
3. Børnene går selv ned af trappen fra balkonen.
Hjælpeinstruktøren hjælper på vej og giver bæltet på.
Forældre bliver på balkonen eller i thyhallens café-område. Max 30 på balkon.
4. Efter træning:
 - Baby, plask og leg begynder klæder om almindeligt i dame/herre omklædn.
 - Let øvede får tøj på oppe på balkonen.
 - Øvede klæder om almindeligt

Hvad gør klubben?

- Vi skilter og hjælper med ekstra personale de første gange
- Vi har reduceret størrelsen på nogle hold. Der er ikke banetove i det store bassin.
- Vi vasker alle redskaber mellem holdene
- Vi underviser børnene næsten som normalt. Vi er tæt ved børnene på de små hold.
- Vi laver ikke øvelser med ansigt til ansigt kontakt.
- Vi står BAG ved børnene hvis der skal bælte på
- Vi bruger ikke svømmefødder – det giver for tæt kontakt ved påføring og afføring af svømmefødder
- Vi prøver at holde afstand, men børn er børn og vi hjælper dem der har behov. Vi rører børnene hvis det er nødvendigt!
- Vi har undervist alle instruktører i regler og forventer reglerne overholdes
- Vi har en Corona-ansvarlig i hallen i de tidsrum hvor der er flere hold i gang samtidig for at sikre at hold ikke blandes til store grupper.
- Vi forventer at alle vil samarbejde om at holde reglerne
- Vurderer klubben eller Thyhallen at regler ikke overholdes lukkes svømmeskolen
- Vi holder øje med information fra sundhedsmyndigheder og svømmeunion og ændrer regler hvis det er nødvendigt

Husk



#tilbageivandet

Vi har med børn at gøre som let kan blive utrygge og pejler stemningen fra de voksne. Sørg derfor at holde en hyggelig og glad tone og tal positivt om reglerne både hjemme og i hallen. Så vil flest mulige børn synes det er anderledes men OK og de er rigtig glade for at komme i bassinet igen

Er du utryg eller har spørgsmål så tøv ikke med at kontakte os

- info@thistedswim-tilmelding.dk
- Formand Jesper Sander: 30 71 19 67
- Svømmeskoleleder Søren Maden: 21 17 74 44

VI GLÆDER OS og vil gøre hvad vi kan for at gøre dette til en god svømmesæson